

とりももにく よーぐるとみそやき ◎鶏モモ肉のヨーグルト味噌焼き



(材料) 4人分

とりももにく	ひとりまい	1人1枚(150g) = 600g
じゃが芋	ひとりこ	1人2個 (40g) = 160g
ブロッコリー	ひとりこ	1人1個 (15g) = 60g
ミニトマト	ひとりこ	1人1個 (10g) = 40g

(漬け込み調味料)

いなかみそ	60g
田舎味噌	
ビヒダス	
プレーンヨーグルト	120g
おろしにんにく	20g
しょうが	
生姜おろし	10g
さんおんとう	
三温糖	30g
りょうりしゅ	
料理酒	30g

(作り方)

- ① 漬け込み調味料をボウルに合わせる。(泡だて器を使います)
 - ② 鶏肉を 150g にカットして①に 4 時間～半日ぐらい漬け込む。
 - ③ じゃが芋は皮ごと洗ってから、食べやすい大きさにカットする。
 - ④ ブロッコリーは一口大に切り分ける。
 - ⑤ 鍋に水を入れて、塩を入れ③を茹でる。じゃが芋を取り出して④を茹でる。取り出しておく。
 - ⑥ ②の鶏肉を調味料から取り出して、フライパンに入れて焼く。中火で片面ずつ(2分程度)両面が焼けたら水を 100cc 入れて、ふたをして蒸し焼きにする。
- 鶏肉を取り出して食べやすい大きさにカットします。盛り付けして出来上がり!

(使用機材)

ボウル、ザル、泡だて器、包丁、まな板、手鍋、フライパン、フライパンのふた、トンガ

さけ えだまめ た こ はん ◎鮭と枝豆のミルク炊き込みご飯



ざいりよう
 (材料)

にんぷん
 4人分

こめ
 お米

ごう
 2合 (300g)

さけ き み や さかなよう
 鮭の切り身 (焼き魚用)

き ※ さかなほね しんぱい こさま さけ
 4切れ ※ 魚 骨の心配があるお子様には鮭フレークなどでも可

えだまめ れいとう か
 枝豆 (冷凍でも可)

100g

ちようみりよう
 (調味料)

みず
 水 180g

森永おいしい
 ぎゅうにゅう
 牛 乳 180g

かつおかりゅう
 鰹 顆粒だし 小匙2

しろ
 白だし 大匙2

りょうりしゆ
 料理酒 大匙2

こいくちしょうゆ
 濃口醤油 小匙2

し お こ ぶ
 塩昆布 20g

つく かた
 (作り方)

- ① お米を研いで、水に漬けておく(約20分)
- ② 手鍋にお湯を沸かして、枝豆を茹で、皮を剥く。
- ③ ②の残り湯で鮭の切り身を霜降りして、ボウルに溜めた水の中へ。
- ④ ①の水をザルに切り、炊飯器の内釜に入れる。
- ⑤ ④に調味料を計り、炊飯器に入れ鮭を入れて炊飯スイッチを押す。
- ⑥ 炊き上がったら枝豆を加え、混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。

しょうきざい
 (使用機材)

てなべ すいはんき
 ボウル、ザル、手鍋、炊飯器、しゃもじ

◎牛乳で作るネギとキノコの和風ポタージュ



ざいりよう (材料) 4人分

なが 長ネギ	400g
おいる オリーブoil	大匙2
まいたけ 舞茸	200g
まい ベーコン(4枚)	120g
キャベツ	200g
くろこしょう 黒胡椒	適量

ちようみりよう (調味料)

みず 水	700g
森永おいしい牛乳	350g
かつおかりゆう 鰹顆粒だし	小匙2
しお 塩	小匙2
しょうゆ 薄口醤油	小匙2

つく かた (作り方)

- ① なが 長ネギを 1 cmほどの斜めに切る。まいたけ 舞茸も 2 cmほどの長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ oil を入れて中火で加熱して①を炒める。
- ③ ボウルの中に調味料を合わせ、②のフライパンに入れて2分ほど加熱する。
- ④ ③をボウルの中に移して粗熱を取り、ジューサーミキサーに入れて回し、ペースト状にする。
- ⑤ ベーコンとキャベツは食べやすい大きさに切る。手鍋に湯を沸かして、キャベツは茹でておく。
- ⑥ ④を手鍋に入れ、⑤を入れて、さっと一煮たちさせたら、器に盛付けして完成！！

※お好みでくろこしょう 黒胡椒をかける

(使用機材)

ボウル、ザル、てなべ 手鍋、まな板、いた ほうちよう 包丁、フライパン、いた 炒めベラ、ジューサーミキサー

◎きなこヨーグルト白玉と牛乳アイスクリーム添え

(材料) 4人分

白玉粉	100g
ビヒダスプレーンヨーグルト	100g
きなこ	適量
黒蜜	適量
大納言粒あん	120g
森永おいしい 牛乳アイスクリーム	200g



(作り方)

- ① ボウルに白玉粉とヨーグルトを入れ、手でこねる。(小学生がやってみよう！)
- ② 耳たぶくらいの固さにこねたら、小さな玉になるように丸めて、真ん中を軽くつぶす。
- ③ 手鍋にお湯を沸かして、②を茹でる。浮き上がってきたら掬い取り、ボウルの水に落とす。
- ④ 器に白玉を盛り付けて、粒あん、きなこ、アイスクリームを盛り付けて、黒蜜をかける。

(使用機材)

ボウル×2、手鍋、スプーン、穴あきレードル